

## روی خط هشت



آموزش و پرورش در برنامه «هدایت تحصیلی» تجدیدنظر کرده است

## فرمون دست‌گیره...؟

قرار ساعت هشت  
با الهام از فرآیند ۱-۵  
دعای ۲۸ صحنه سجاده



دلم برای قهرمانان  
داستان‌هایم تنگ  
می‌شود

در بسته خبری بخوانید  
سربال‌های نوروزی  
از راه می‌رسند  
ریزگردهای  
ناتمام خوزستان  
تعطیلات  
زمستانی مدارس



رضاخان در اعلامیه‌ای در سالگرد کودتای سوم اسفند ۱۲۹۹ خود را عامل کودتا معرفی کرد و گفت: «از اقدام خود در پیشگاه عموم شرم‌منده نیستم». برخی مفسرین تاریخی می‌گویند رضاخان این کار را برای این انجام داد که دست انگلستان را در همراهی با خودش و کودتا پنهان کند.

در عصر روز کورتا «نورمن» سفیر انگلستان در تهران با احمدشاه آخرین پادشاه قاجار ملاقات کرد و به شاه گفت، تنها راهی که برایش مانده این است که با کودتاگران رابطه برقرار کند و خواسته‌های آن‌ها را بپذیرد. با تهدیدات نورمن، احمدشاه در غروب سوم اسفند، سرگرم نوشتن احکام جداگانه رضاخان پهلوی و سیدضیاءالدین طباطبایی شد. او احکام را صبح روز بعد انتشار داد. رضاخان به فرماندهی کل قوا منصوب شد و لقب «سردار سپه» گرفت و سیدضیاءالدین مأمور تشکیل کابینه شد. بعد از آن احمدشاه مدام بین ایران و اروپا در حال رفت‌وآمد بود. یکبار هم رضاخان خواست اعلام سلطنت کند که بعضی سیاسیون و روحانیون در برابر او مقاومت کردند. سرانجام در ۱۹ آبان سال ۱۳۰۴ شمسی، لایحه‌ای (پیشنهاد به وجود آمدن یک قانون که هنوز نمایندگان مجلس آن را قبول نکردند) به مجلس برده شد که با تصویب آن، احمدشاه از سلطنت کنار گذاشته شد و حکومت به‌طور موقت به رضاخان سپرده شد. البته این حکم موقت خیلی زود با استقبال نمایندگان انگلیس و شوروی به رسمیت شناخته شد و حکومت پهلوی تأسیس شد. در شهریور ۱۳۲۰، همان انگلیسی‌هایی که رضاشاه را با کودتا روی کار آوردند، بدون هیچ امکان انتخابی برای او، از حکومت کناره‌گیری کردند و او را به یک جزیره تبعید کردند و پسرش محمدرضا را به جای او بر تخت نشاندند.



### سر نوشت آخرین شاه قاجار

رضاخان در اعلامیه‌ای در سالگرد کودتای سوم اسفند ۱۲۹۹ خود را عامل کودتا معرفی کرد و گفت: «از اقدام خود در پیشگاه عموم شرم‌منده نیستم». برخی مفسرین تاریخی می‌گویند رضاخان این کار را برای این انجام داد که دست انگلستان را در همراهی با خودش و کودتا پنهان کند.

نعمه موحد | روز سوم اسفند ۱۲۹۹ شمسی بود. هنوز خورشید درست و حسابی بالا نیامده بود که به دربار قاجار خبر رسید نیروهای قزاق (نیروی نظامی ویژه قاجار) وارد تهران شده‌اند، آن‌هم بدون هیچ مقاومتی؛ چراکه از قبل انگلیسی‌ها نیروهای نظامی شهر را با پول فریب داده بودند. احمدشاه، هفتمین و آخرین شاه قاجار، خود را در برابر یک قزاق می‌دید که با کودتا (تلاش برای عوض کردن یک حکومت توسط نیروهای نظامی) شهر را تصرف کرده است. پس حکومت را تسلیم او کرد و به این ترتیب، با تمام شدن سلسله قاجارها، رضاخان میر پنج، قزاقی که کودتا کرده بود، سلسله «پهلوی» را تشکیل داد.

### حکم می‌کنم

کودتاچیان برای ترساندن مردم، حضورشان در تهران را با شلیک چند گلوله توپ اعلام کردند. در همان ساعات‌های اولیه هم بدون هیچ مقاومتی از طرف هیج نیرویی کلانتری‌ها، مؤسسات دولتی و وزارتخانه‌ها به تصرف نیروهای قزاق درآمدند. رضاخان یک اعلامیه ۹ بندی آماده کرده بود که بالای آن با خط درشت نوشته بود «حکم می‌کنم». اعلامیه حکم می‌کنم رضاخان در سراسر تهران با امضای «رضا» پخش شد. البته احمدشاه، به کاهی در خارج از شهر پناه برده بود و هنوز کاملاً از حکومت برکنار نشده بود. نخست‌وزیر او، سپهدار رشتی هم به سفارت انگلیس پناهنده شده بود. به همین خاطر رضاخان به‌عنوان وزیر جنگ و رئیس نیروهای قزاق شناخته می‌شد و حکم نخست‌وزیری هم از طرف احمدشاه برای «سیدضیاءالدین طباطبایی»، همراه رضاخان در کودتا، صادر شد.

رضاخان تا سن چهارده سالگی اصلاً سواد خواندن و نوشتن نداشت و بعد از آن به مقدار خیلی کم یاد گرفت. وی در زمان کودتای ۱۲۹۹ کم‌وبیش خواندن و نوشتن را یاد گرفته بود. ملک‌الشعراء بهار در کتاب خود نامه‌ای از رضاخان را آورده است که غلط‌های املائی زیادی دارد!

## سوم اسفند، روز کودتای رضاخان میر پنج در تهران است

# داستان یک کودتا

در تاریخ کودتای ۳ اسفند، اسم رضاخان به اسم «سیدضیاءالدین طباطبایی» پیوند خورده است. او که مدیر مسوول یک روزنامه به نام «رعد» بود، با وثوق‌الدوله صدراعظم قاجارها روابط نزدیکی داشت و ویژگی‌های غرب‌گرایانه او باعث جلب توجه انگلیسی‌ها شده بود. همین ویژگی‌ها باعث شد رضاخان با تکیه به او کودتایش را پیش ببرد و در آخر هم یک حکم نخست‌وزیری نصیبش بشود.

### دست رضاخان در دست انگلیس

«رضا میر پنج» در سال ۱۲۵۶ شمسی در روستای «آلاشت» در اطراف شهر سوادکوه مازندران به دنیا آمد. از همان کودکی به‌خاطر زندگی سخت و بزرگ شدن زیر دست ناپدری، قلدر و زورگو بار آمد. اولین پیوند او با حکومت، زمانی بود که ناصرالدین‌شاه از سفر خارج از کشور برمی‌گشت و رضای ۱۵ ساله جزو محافظین کاروانی بود که بارهای سوغاتی شاه را حمل می‌کرد؛ در همان سن و سال، عموی او را به دسته پیاده‌های قزاق در سوادکوه سپرد و رضا به یک نظامی تبدیل شد. او در حادثه‌های مهمی مثل جنبش مشروطه و قیام میرزا کوچک‌خان جنگلی به‌عنوان عامل حکومت و مسوول سرکوب انتخاب می‌شد و این‌طور بود که کم‌کم قدرت گرفت؛ اول به درجه افسری و بعد به سلطانی رسید و درجات نظامی را تا رسیدن به سرهنگی و لقب «رضاخان میر پنج» طی کرد. این‌زمان، ایامی بود که انگلیس در رقابت با شوروی تلاش می‌کرد هرچه بیشتر در ایران نفوذ کند. یکی از تلاش‌های آن‌ها، تغییر در نیروهای قزاق با تغییر فرمانده روسی آن‌ها بود؛ کاری که رضاخان در آن، نهایت همکاری با انگلیسی‌ها را کرد. حالا هم رضاخان سرتیپ شده بود و سمت‌های مهم‌تری گرفته بود و هم انگلیسی‌ها کسی را کشف کرده بودند که حاضر بود برای مقام و منصب هر کاری انجام بدهد، حتی کودتا و به پایان رساندن حکومت قاجار.



او در حادثه‌هاک مصعب مثل جنبش مشروطه و قیام میرزا کوچک‌خان جنگلی به‌عنوان عامل حکومت و مسوول سرکوب انتخاب می‌شد و این‌طور بود که کم‌کم قدرت گرفت؛ اول به درجه افسری و بعد به سلطانی رسید و درجات نظامی را تا رسیدن به سرهنگی و لقب «رضاخان میر پنج» طی کرد.



در شهریور ۱۳۲۰، همان انگلیسی‌هایی که رضاشاه را با کودتا روی کار آوردند، بدون هیچ امکان انتخابی برای او، از حکومت کناره‌گیری کردند و او را به یک جزیره تبعید کردند و پسرش محمدرضا را به جای او بر تخت نشاندند.



۲  
شکایتی  
سلام هشتمی  
نوجوانان در دور  
آن‌ها را درک  
فاصله گرفتن  
راه‌حل مناسبی  
این موضوع آن  
کنی، با ما هم

۱  
چرا بزرگترها این جور شدن؟  
سلام. من دانش آموز سال هشتم هستم. من با خانواده‌ام خیلی مشکل دارم. از وقتی نوجوان شدم این مشکلات شروع شدند. احساس می‌کنم که پدر و مادرم اصلاً منو درک نمی‌کنند، اصلاً متوجه روحیه و احساسات من نیستند. حرف‌های منو نمی‌فهمند. برای همین احساس می‌کنم دارم روز به روز ازشون دورتر می‌شم. این منو خیلی ناراحت می‌کنه، چون احساس می‌کنم دیگه با هم مثل قبل راحت و صمیمی نیستیم. لطفاً مرا راهنمایی کنید.

۳  
مشکل کجاست؟  
برای حل این موضوع، اول بیایید با هم کمی بیشتر روی موضوع درک کردن گفت‌وگو کنیم و ببینیم این همه باعث دلخوری و دوری شده است، دقیقاً چیست و چرا ایجاد می‌شود؟



آموزش و پرورش در برنامه «هدایت تحصیلی» تجدیدنظر کرده است

# فرمون دست‌کپه...؟!

**ما اعتراض داریم...!**

اما از آن طرف اعتراض دانش آموزان هم به این بود که نمی‌توانند در دبیرستان و دانشگاه در رشته‌ای درس بخوانند که به آن علاقه ندارند و صرفاً فرم‌های «هدایت تحصیلی» برایشان مشخص کرده است. موضوعی که به نظر می‌رسد حالا مسؤولین به فکر رفع آن افتاده‌اند، چون آقای فیض می‌گوید: «بعد از اینکه فعالیت‌های تبلیغی و آشنایی دانش آموزان با رشته‌های مختلف انجام شد، آموزش و پرورش موظف است متناسب با تقاضا، حداکثر ظرفیت‌ها را برای دانش آموزان مهیا کند. بعد از آن به دانش آموزان یک فرم توصیفی داده می‌شود، همچنین یک فرمی که اولویت‌های انتخاب‌رشته در آن مشخص شده است. امسال دانش آموزان را به صورت انفرادی نگاه نمی‌کنیم، بلکه گروه اولویت دارد و فرد به تنهایی در اولویت نخواهد بود؛ یعنی هدایت تحصیلی براساس سفارش انجام نمی‌گیرد.» معاون پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش با تأکید بر اینکه تعیین حد نصاب برای ورود به هر رشته سختگیرانه می‌شود، گفت: «برای نمونه دانش آموزی که می‌خواهد رشته ریاضی را انتخاب کند، میانگین نمره درس ریاضی برای سه سال او باید ۱۴ باشد تا بتواند رشته ریاضی را انتخاب کند؛ در غیر این صورت اولویت با رشته‌های دیگر است.» قرار است از ظرفیت رسانه‌ها هم برای آگاه‌سازی دانش آموزان و خانواده‌ها در هدایت تحصیلی استفاده شود تا انتقادها واقعی‌تر بشوند.

همین چندماه پیش بود که طرح «هدایت تحصیلی» کلی سروصدا کرد. دانش آموزان و والدین از این موضوع که برای آن‌ها و فرزندانشان در انتخاب‌رشته دبیرستانی تصمیم‌گیری شده بود، ناراضی بودند، و از آن طرف مسؤولان آموزش و پرورش هم از لزوم تربیت نیروی کار مناسب برای آینده کشور می‌گفتند. حالا معاون فرهنگی و پرورشی وزارت آموزش و پرورش دوباره بحث هدایت تحصیلی را باز کرده و می‌گوید که شیوه هدایت تحصیلی بستگی به اتفاقاتی که برای دانش آموز در پایه نهم می‌افتد دارد و باید تصمیماتی که برای آینده هر دانش آموز سرنوشت‌ساز است، گرفته شود. به گفته آقای فیض قرار است هدایت تحصیلی یک انتخاب آگاهانه، آزادانه و مدیریت‌شده باشد. برای اینکه انتخاب‌ها متناسب با نیاز جامعه باشد، باید سعی کنیم دانش آموز را با انواع رشته‌ها آشنا کنیم و در عمل به سمت انتخاب‌های متنوع رفته‌ایم. مشکل اصلی مسؤولان آموزش و پرورش این است که بعضی رشته‌ها مثل رشته تجربی زیاد از حد متقاضی دارند. از آن طرف ظرفیت شغل‌های این رشته در جامعه پر شده و درصد زیادی از فارغ‌التحصیلان دانشگاهی این رشته به سبیل جمعیت بیکار جامعه اضافه می‌شوند. موضوعی که معاون پرورشی و فرهنگی آموزش و پرورش هم روی آن تأکید می‌کند و می‌گوید: «سال گذشته در برخی از استان‌ها، انتخاب‌ها تراکمی بود؛ طوری که ۶۰ درصد از دانش آموزان متقاضی انتخاب رشته تجربی بودند که این مسأله مشکل‌زا است.»

**درک کردن یعنی...**

اول از همه باید بدانید درک کردن که انتظار دارید بزرگترها آن را داشته باشند، به چه معنی اینکته بتوانیم یک مسأله را از دید طرف مقابل خود ببینیم و بفهمیم که او در چنین شرایطی احساساتی را تجربه می‌کند. اگر بتوانیم موضوعی را از نگاه طرف مقابل خود ببینیم، می‌توانیم حواستان باشد که درک کردن با تأیید کردن تفاوت دارد. درک کردن به معنای این نیست تصمیمات و نظرات ما را تأیید کنند و آن را قبول داشته باشند.

**تفاوت دوست‌دانش**

این نکته را هم به یاد داشته باشید که در موضوع، همیشه هم بد نیست. اصلاً من به همین خاطر است که بتوانیم با دیدن با خودمان آشنا شویم. تفاوت دیدگاه‌ها می‌توانیم از زوایای دیگر هم به یک موضوع بهتری بگیریم.

**درک نسبی است**

خوب است بدانید که درک کردن نسبی است و ما هیچ‌وقت نمی‌توانیم خودمان را به طور کامل جای دیگران بگذاریم و آن‌ها را به طور کامل درک کنیم. مثل این است که دو نفر از دو زاویه متفاوت به یک شیء نگاه کنند و بخواهند آن را توصیف کنند. حتماً دید دو نفر از دو زاویه مختلف با هم تفاوت خواهد داشت و کاملاً منطبق با هم نخواهد بود. ارتباط شما با والدین هم همین‌طور است. نه شما می‌توانید صد در صد آن‌ها را درک کنید و نه آن‌ها می‌توانند صد در صد شما را درک کنند.



سخن‌کننده در ارتباط با نوجوان بیشتر گوش کنید تا اینکه حرف بزنید. گوش کردن به شما کمک می‌کند که حال و هواک نوجوان خود را بهتر درک کنید و هم به نوجوان آراش و احساس صمیمیت می‌دهد.

**مهر**  
**سریال‌های نوروزی از راه می‌رسند**  
امسال تلویزیون برای ایام عید و تعطیلات با دست پر می‌آید. قرار است سریال «علی‌البدل» به کارگردانی «سیروس مقدم» از شبکه یک، «مرز خوشبختی» به کارگردانی «حسین سهیلی‌زاده» از شبکه دو، «خانه ما» به کارگردانی «سامان مقدم» از شبکه سه و «افسر نمونه» به کارگردانی «مسعود آب‌پرور» از شبکه تهران پخش شود.



# آخ جون عید

**مهر**  
**ریزگردهای ناتمام خوزستان**  
خوزستانی‌ها همچنان با ریزگردها در فضای شهرستان دست و پنجه نرم می‌کنند. روابط عمومی محیط‌زیست استان خوزستان می‌گوید که میزان ریزگردها در شهر «رامشیر» ۱۱ برابر بیشتر از حد مجاز است! خوزستان از شنبه درگیر گردو غبار شده که باعث شده شنبه و یکشنبه در بیشتر نقاط استان مدارس و ادارات تعطیل باشند.



# چاره چیه؟

**لیسنا**  
**تعطیلات زمستانی مدارس**  
رئیس سازمان محیط‌زیست می‌گوید دولت لایحه‌ای را به مجلس فرستاده که طبق آن برای مدارس در دی‌ماه تعطیلات پیش‌بینی می‌شود. به گفته خانم معصومه ابتکار اگر تعطیلات زمستانی داشته باشیم، از فشار آلودگی در دی‌ماه به کلانشهرها (شهرهای بزرگ) کم می‌شود. در این لایحه خواسته شده تا اختیار تعطیلات مدارس به دولت داده شود.



# آیا این بهترین راه‌حله؟

**باشگاه خبرنگاران جوان**  
**ماجرای سردنده لکسوس**  
چندروز پیش در فضای مجازی خبری منتشر شد که می‌گفت وقتی برق یک نمایشگاه ماشین رفته، یک نفر از تاریکی سوءاستفاده کرده و سردنده یک ماشین لکسوس را دزدیده است! حالا باشگاه خبرنگاران می‌گوید که یک نفر در یک سایت مجازی فروش وسیله، سردنده لکسوس را به فروش گذاشته است. البته این آگهی بعد از مدتی از سایت حذف شده است.



# عجب



و نکته آخر اینکه یادتان باشد در هر چقدر هم در گفت‌وگو بی‌پند نیست رسیدید، هرگز جریات عاطفی بی‌سخت خود فرزندتان را قطع نکنید. هیچ وقت به خاطر اینکه در گفت‌وگو بی‌تفاهم نرسیده‌اید، نوجوان را از خونه‌تان نرانید. حتی اگر فرزندتان از شما دور کند، به سراغ او بروید و علاقه و محبت خود را به او نشان دهید.

## آخه چرا پدر و مادر مارو درک نمی‌کنند؟

# شاکی ام...

سیده‌شبنم شجاعی | سلام به شما نوجوان‌های اهالی مشاوره‌خونه. آیا شما هم از وقتی نوجوان شده‌اید، احساس می‌کنید بزرگترها کمتر شما رو درک می‌کنند؟ آیا گاهی احساس می‌کنید اصلاً حال شما رو نمی‌فهمند؟ آیا فکر می‌کنید روز به روز دارید از اون‌ها دورتر می‌شوید؟ اگر این طور است، با مشاوره‌خونه این هفته ما همراه شوید.



شایع

مزیز! مسأله‌ای که مطرح کرده‌ای، چالش اغلب نوجوانان است. بسیاری از نوجوانان از اینکه والدین نمی‌کنند، شاکی هستند و این باعث درگیری و آن‌ها از والدین می‌شود. اما هیچ کدام از این کارها، برای این موضوع نیستند. برای اینکه با راه و چاه شنا شوی و بتوانی ارتباط بهتری با والدینت برقرار راه شو.

## سخنی با والدین

اگر دختر یا پسر نوجوانی در خانه دارید، حتماً متوجه شده‌اید که ارتباط و تعامل با فرزندتان بسیار سخت‌تر از گذشته شده است و ممکن است گاهی در گفت‌وگو و درک کردن فرزندتان به بن‌بست رسیده باشید. اغلب والدین در تعامل با فرزند نوجوانشان این جمله را شنیده‌اند که «شما اصلاً منو درک نمی‌کنید». برای اینکه بتوانید ارتباط صمیمانه‌تری با نوجوان خود داشته باشید و به اصطلاح او را درک کنید، نکات زیر را به خاطر بسپارید.

### گوش باشید، نه دهان

سعی کنید در ارتباط با نوجوان بیشتر گوش کنید تا اینکه حرف بزنید. گوش کردن به شما کمک می‌کند که حال و هوای نوجوان خود را بهتر درک کنید و هم به نوجوان آرامش و احساس صمیمیت می‌دهد. ممکن است تا فرزندتان شروع به صحبت می‌کند، شما تا آخر موضوع را متوجه شوید، ولی باید صبور باشید. اجازه بدهید که نوجوان حرف‌هایش را کامل به شما بگوید و هیجانانش را ابراز کند.



خوب است بدانید که درک کردن سخت است و ما هیچ وقت به یک دیوار بلند نمی‌رسیم و آن‌ها را به نظر کامل در نمی‌آوریم. مثل این است که در نظر از روی متفاوت به یک شیشه نگاه کنند و بخواهند آن را توصیف کنند. حتماً دید رو نفر از روی اویم مختلف با هم تفاوت خواهد داشت و کامل منطبق با هم نخواهد بود.

### پذیرش

نوجوان شما ممکن است گاهی حرف‌هایی بزند یا احساساتی داشته باشد یا چیزی را درخواست کند که در نظر شما به‌عنوان یک والد، کاملاً غیرمنطقی و نامعقول است. در چنین شرایطی، پذیرش به شما کمک می‌کند تا فاصله بین خود و نوجوان را از میان بردارید. اگر بپذیرید که فرزند شما هنوز ۱۴ یا ۱۵ سال بیشتر ندارد و تجربه او به اندازه شما نیست و سرد و گرم روزگار را مثل شما نچشیده است، از صحبت‌های فرزندتان برآشفته نمی‌شوید و می‌توانید به او کمک کنید تا به تدریج خود را رشد دهد.

### دیوار بلند قضاوت

یادتان باشد که هیچ چیز به اندازه قضاوت و تحقیر نمی‌تواند رابطه شما و فرزندتان را تخریب کند. ممکن است فرزند شما گاهی احساسات یا رفتارها یا استدلال‌هایی داشته باشد که به نظر شما ناپخته بیاید. اگر در چنین شرایطی بلافاصله فرزند خودتان را قضاوت کنید و او را با عباراتی مثل بی‌تجربه مورد خطاب قرار دهید، دیوار بلندی بین خودتان و او کشیده‌اید. به جای تندی و قضاوت، سعی کنید با آرامش و با طرح سؤال توجه او را به جنبه‌های جدید یک موضوع جلب کنید.

### گاهی نوجوان شوید

شما هم روزی نوجوان بوده‌اید؛ پس تجربه خوبی برای درک فرزند خود دارید. ممکن است گذشت سال‌های طولانی و مشغله‌های مختلف زندگی، باعث شده باشد که آن دوران را فراموش کنید. اگر بتوانید تجربه شخصی خود را به یاد بیاورید و کمی شور و حال آن ایام را در خود زنده کنید، هم شما در ارتباط و درک فرزندتان پیشرفت خواهید کرد و هم فرزندتان از ارتباط با شما لذت بیشتری خواهد برد.

### وقت نصیحت نیست

نوجوانان از نصیحت شنیدن فراری هستند. پس انتظار نداشته باشید که نوجوان شما بنشیند تا با خیال راحت او را نصیحت کنید. اگر بخواهید با نصیحت کردن، او را متوجه موضوعی کنید، با واکنش منفی نوجوان روبرو خواهید شد و او احساس می‌کند که فاصله زیادی با شما دارد. شما در این دوران فقط می‌توانید در کنار فرزندتان باشید و به او کمک کنید تا خودش متوجه شود.

### عاطفه تعطیلی ندارد

و نکته آخر اینکه یادتان باشد هر چقدر هم در گفت‌وگویی به بن‌بست رسیدید، هرگز جریان عاطفی بین خود و فرزندتان را قطع نکنید. هیچ وقت به خاطر اینکه در گفت‌وگویی به تفاهم نرسیده‌اید، نوجوان را از خودتان نرانید. حتی اگر فرزندتان از شما دوری کرد، به‌سراغ او بروید و علاقه و محبت خود را به او نشان دهید. این کار به او کمک می‌کند تا متوجه شود هر چقدر اختلاف نظر و فاصله بین شما باشد، باز هم یکدیگر را دوست دارید.

## مهارت‌هایی برای آن‌ها که دوست دارند درک شوند

برای اینکه بتوانید ارتباط بهتری با والدین خود برقرار کنید و آن‌ها بهتر شما را درک کنند، احتیاج به مهارت‌هایی دارید. نکات زیر را با دقت بخوانید و در ارتباط با والدین، آن‌ها را به کار ببرید. در این صورت خواهید دید که ارتباط شما با والدین صمیمانه‌تر خواهد شد و یکدیگر را بهتر و بیشتر درک خواهید کرد.

### خودتان را درک کنید

اولین کاری که باید انجام دهید، این است که سعی کنید حالات و احساسات خودتان را درک کنید و بشناسید. اگر نسبت به احوال خودتان ناآگاه باشید و خودتان نتوانید به درستی خودتان را درک کنید، چگونه می‌توانید به دیگران کمک کنید که شما را درک کنند؟ مثلاً اگر شما بگویید اعصابم خرد است یا کلافه‌ام و خودتان هم متوجه نشوید که بر شما چه می‌گذرد و علت ناراحتی شما چیست، دیگران هم نمی‌توانند شما را درک کنند و به شما کمک کنند.



### گفت‌وگو کنید

مهم‌ترین راه برای اینکه بتوانیم دیگران را درک کنیم و به دیگران کمک کنیم تا ما را درک کنند، این است که با آن‌ها گفت‌وگو کنیم. اگر راجع به فکرها و احساسات و خواسته‌های خود با دیگران صحبت نکنید و انتظار داشته باشید که خودشان بفهمند و شما را درک کنند، انتظار ناپه‌جایی است. مثلاً اگر خسته هستید و احتیاج به استراحت دارید، یا اگر نیاز دارید که کسی به حرف‌های شما گوش کند یا اگر کسل شده‌اید و نیاز به یک برنامه تفریحی دارید، آن را واضح و روشن با والدین خود در میان بگذارید و راجع به خودتان با آن‌ها حرف بزنید تا بتوانند شما را درک کنند.

### ادب در گفت‌وگو

شیوه گفت‌وگو کردن، در رسیدن به درک متقابل خیلی اهمیت دارد. مثلاً رعایت ادب و آرامش کمک می‌کند که دو طرف گفت‌وگو حرف یکدیگر را بهتر متوجه شوند؛ برعکس بداخلاقی و تندی و توهین باعث می‌شود گفت‌وگو به بن‌بست برسد و افراد نتوانند یکدیگر را درک کنند. پس تمرین کنید با آرامش و متانت راجع به خواسته‌ها و مسایل خود صحبت کنید و هرگز در ضمن گفت‌وگو بی‌احترامی و تندی نکنید.

شما هم روزی نوجوان بوده‌اید؛ پس تجربه خوبی برای درک فرزند خود دارید. ممکن است گذشت سال‌های طولانی و مشغله‌های مختلف زندگی، باعث شده باشد که آن دوران را فراموش کنید. اگر بتوانید تجربه شخصی خود را به یاد بیاورید و کمی شور و حال آن ایام را در خود زنده کنید، هم شما در ارتباط و درک فرزندتان پیشرفت خواهید کرد و هم فرزندتان از ارتباط با شما لذت بیشتری خواهد برد.

### ناامید نشو

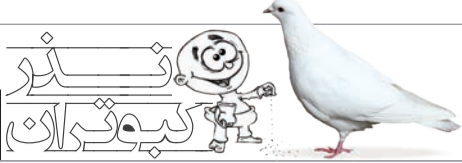
گاهی اوقات رسیدن به درک و تفاهم درباره موضوعی، نیاز به مدت‌زمان بیشتری دارد. انتظار نداشته باشید با گفتن چند جمله یا چند دقیقه گفت‌وگو، به درک متقابل برسید. گاهی لازم است راجع به موضوعی چندین بار گفت‌وگو کنید. پس اگر در گفت‌وگو با بزرگترها یا دیگران احساس کردید شما را درک نکرده‌اند، زود ناامید نشوید. شاید لازم باشد وقت بگذارید و چندین بار دیگر راجع به آن موضوع صحبت کنید.

### مسیر دوطرفه

و نکته آخر اینکه یادتان باشد درک کردن دوطرفه است. انتظار نداشته باشید که فقط دیگران شما را درک کنند. همان‌طور که شما دوست دارید بزرگترها شما را درک کنند، آن‌ها هم دوست دارند که شما آن‌ها را درک کنید. در گفت‌وگوی رضایت‌بخش، دوطرفه گفت‌وگو احساس می‌کنند هم درک شده‌اند و هم درک کرده‌اند. پس تمرین کنید به حرف‌های بزرگترها با دقت گوش کنید و سعی کنید خودتان را در جای آن‌ها بگذارید و شما هم آن‌ها را درک کنید.

«تو هم می‌توانی سؤالات خود را به آدرس inja.8.ast@gmail.com برای ما ارسال کنی»

و نکته آخر اینکه یادتان باشد در هر چقدر هم در گفت‌وگو بی‌پند نیست رسیدید، هرگز جریات عاطفی بی‌سخت خود فرزندتان را قطع نکنید. هیچ وقت به خاطر اینکه در گفت‌وگو بی‌تفاهم نرسیده‌اید، نوجوان را از خونه‌تان نرانید. حتی اگر فرزندتان از شما دور کند، به سراغ او بروید و علاقه و محبت خود را به او نشان دهید. این کار به او کمک می‌کند تا متوجه شود هر چقدر اختلاف نظر و فاصله بین شما باشد، باز هم یکدیگر را دوست دارید.



ما را غلام حلقه به گوش آفریده‌اند  
جایی به غیر صحن تو جارو نمی‌زنیم  
حتی اگر که خلق سر از ما جدا کنند  
جز رو به روی صحن تو زانو نمی‌زنیم

موسی رسید در حرمت آبرو و گرفت  
آمد ز حوض‌های حریمت وضو گرفت  
تو ماورای ذهن و خیال و تجسمی  
بالاترین تصور ما از تبسمی

# نمایش

تفریح زمستانی  
بارش برف در ارتفاعات البرز، امکان تفریح زمستانی را برای مردم در پیست اسکی شمشک و تلو فراهم کرده است.



**اینستاگرام**

9h خانم هشتک

16000likes  
View all 3600 comments

**یک روز محال، بدون برق**



حتماً پدر و مادران از روزهایی که در شهرها مرتب برق می‌رفت و ساعت‌های زیادی در تاریکی بهسر می‌بردند تعریف کرده‌اند و اگر اهل روستا باشند، حتی از زندگی با فانوس و جمع شدن همه اعضای خانواده دور یک چراغ نفتی شنیده‌اید. آن روزها در کشور ما مربوط به ایام خیلی دور نمی‌شود. البته آن موقع‌ها وابستگی به برق و وسایل برقی آنقدر زیاد نبوده، ولی با این حال وقتی برق نبوده یا می‌رفته، اوضاع زندگی مردم خیلی سخت می‌شده است.

حالا این روزها و در ایامی که خیلی از ما تصویری از قطع شدن بلندمدت و روزانه برق نداریم، خبر می‌رسد که در شهرهای جنوبی به‌خاطر گرد و غبار و به‌هم ریختن اوضاع جوی، و در شهرهای شمالی به‌خاطر برف سنگین، روزهای زیادی است که برق قطع است یا مرتب قطع و وصل می‌شود. در این روزگار قطع شدن برق یعنی قطع شدن همه راه‌های ارتباطی مثل موبایل و اینترنت، حتی تلفن‌ها هم دیگر بی‌سیم شده‌اند و نیازمند برق هستند. اجاق گاز خانه‌ها بدون برق فنک ندارد، تلویزیون و یخچال خاموش هستند و ماشین لباسشویی کار نمی‌کند. آیفون خانه‌ها زنگ نمی‌خورد و بخاری‌های برقی و کولرها خاموش می‌مانند و کامپیوتر و لپ‌تاپ و موبایل و همه‌چی به یک وسیله دکوری تبدیل می‌شوند. اصلاً خوب که دقت کنیم می‌بینیم بدون همین برق که اصلاً متوجه نیستیم در خانه و کوچه و خیابان جریان دارد، زندگی مختل می‌شود. آن وقت شاید وقتی در خبرها کلمه تکراری «صرفه‌جویی» در مصرف برق را می‌شنویم، کمی بیشتر برایمان مهم باشد، مخصوصاً اگر بدانیم در ساعت‌های اوج مصرف، مصرف زیاد از حد ما باعث می‌شود بعضی از شهرها دچار بی‌برقی شوند و آن وقت زندگی برایمان به سختی نبودن همه چیزهایی که شمرده‌ایم بشود.

# صرفه‌جویی  
# Hasht\_fans: بعضی چیزها شاید به‌خاطر تکرار زیاد، خاصیتشان را در ذهن آدم‌ها از دست بدهند، اما از اهمیتشان چیزی کم نمی‌شود.

## دادگاه شتابی‌ها

درست نوجوانان مدرسه! حذر! کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان خراسان رضوی با همکاری روزنامه هشتک بهمدت شش روز از کرباره تا شما پرنده‌های شجاع و زیبا را بربر بله‌گفته‌ها، اگر شما هم به‌همه‌دلت‌کنید، ما روزنامه را برای شما می‌فرستیم.  
پست الکترونیکی: hodhod8@kpf-khr.ir

## کودکی

### از خودت بر ایمان بگو دل‌م برای قهرمانان داستان‌ها ایم‌تنگ می‌شود

رکعت و گو  
با زهرا بیژن‌یار،  
داستان‌نویس نوجوان و  
عضو کانون پرورش فکری  
کودکان و نوجوانان  
شماره ۷ مشهد

من زهرا بیژن‌یار هستم. یعنی از وقتی که به یاد دارم من را به همین اسم صدا می‌زدند. آذرماه سال ۱۳۹۵ سیزدهمین سال زندگی‌ام را پشت‌سر گذاشتم و حال در اوایل سفر ۱۴ سالگی‌ام سیر می‌کنم. بهار سال ۱۳۹۳ فرم عضویت در کانون پرورش فکری را برای اولین بار پر کردم و الان ۲ سال است که عضو کانون در مرکز فرهنگی شماره هفت مشهد هستم. اولین بار که عزمم را جزم کردم تا قلم به‌دست بگیرم و بنویسم، هشت‌سال بیشتر نداشتم و در دوازده‌سالگی‌ام اولین نتیجه قلمم را در سایتی که داستان‌های نوجوانان را منتشر می‌کرد با چشمان خود دیدم و باید اعتراف کنم که آن لحظه از خوردن چایی‌نیات بعد از ظهر زمستانی هم شیرین‌تر بود. داستان (باران سکه)‌ام در همین روزنامه در ضمیمه هشت، خیلی بی‌سروصدا چاپ شد و من این خبر را یک‌سال بعد، وقتی یکی از صفحه‌های روزنامه را لایه‌لای آرشبو روزنامه‌ها دیدم فهمیدم. بعضی وقت‌ها انسان‌ها بی‌چیزی نمی‌گردند، ولی آن را پیدا می‌کنند. مثل یاد گرفتن مهارت قصه‌گویی که ناگهان لایه‌لای پرده‌های استعدادیابی کانون جلوی راهم سبز شد و باعث شد من لوح تقدیر دیگری را بر دیوار اتاقم آویزان کنم که متعلق به مقام استانی قصه‌گویی در بخش نوجوانان بود. من به مقام تقدیری «شازده کوچولو» دست یافتم. از «نقطه سبز خط» لوح هدیه گرفتم و در مرحله اول جایزه ادبی «هزار و یک شب» بر گزیده شدم.

● دل‌ت برای قهرمان‌های داستان‌هایت‌تنگ می‌شود؟  
بله، گاهی بسیار در فکر فرو می‌روم که من اگر جای آن شخصیت‌ها می‌بودم چه کاری انجام می‌دادم. گاهی دلم برای لحظاتی تنگ می‌شود که این شخصیت‌ها را خلق می‌کردم و چهره و خلق‌و‌خوی آن‌ها را انتخاب می‌کردم. به‌نظرم هرگاه می‌خواهیم شخصیتی را در داستان قرار دهیم، باید با آن دوستی صمیمی داشته باشیم. دلم برای آن دوستی‌های خیالی تنگ می‌شود.

● چه چیزهایی یاری‌گر تو بودند برای نوشتن؟  
خوب اولین یاری‌گر هر نویسنده‌ای کتاب است. کتاب خواندن همیشه برای من پلی برای نوشتن بوده است. خواندن داستان و شعر پای سوم هر نویسنده است و همین‌طور دو چشم قوی برای دیدن زاویه‌های مختلف زندگی، موضوعات نو و تازه و دیدن صحنه‌هایی که به تصویر کشیدن آن‌ها در داستان برای خوانندگان جالب به‌نظر برسد.

● تا حالا شده از زندگی خودت داستان بنویسی؟  
بله، من از دردسرهای فرزند دوم بودنم، از اتفاق‌های عجیبی که در سفرها برایمان می‌افتد، از معلم‌های مدرسه‌ام، از توطئه‌های فامیلی‌مان، از همه شیفت‌هایم در مدرسه، و حتی از غصه‌ها و مشکلاتی که در زندگی داشته‌ام هم نوشته‌ام.

● هیجان‌انگیزترین کاری که انجام داده‌ای چیست؟  
تشکیل گروهی از دوستانم در مدرسه برای رفتن به دیدار آتش‌نشان‌های فداکار در هفتمین روز فداکاری شهدای آتش‌نشان پلاسکو. فقط دو روز در مدرسه درگیر درست‌کردن کارت‌های آتش‌نشان بودیم.

● کانون چه نقشی در نوشتن داشت؟  
همه ما دانه‌ایم و کانون باغچه‌ای سرسبز و امن برای پرورش دانه‌های کاشته‌شده. من نیز یکی از آن دانه‌هایی هستم که در خاک باغچه کانون جوانه زدم و پر و بال گرفتم. کانون نقش مؤثری در جوانه زدن دانه‌های استعدادمان دارد.

● نویسنده‌گان مورد علاقه‌ات چه کسانی هستند؟  
سیامک گلشیری، لیزا گراف، کاترین ارسکین، و جمشید خانیان نویسنده‌گانی هستند که مشتاقانه منتظر آثار جدیدشان هستم.

● چه چیزهایی در علاقه‌مند کردن تو به نوشتن مؤثر بوده‌اند؟  
پدر من علاقه زیادی به شاهنامه داشت و داستان‌های شاهنامه را به زبان ساده برای ما روایت می‌کرد. هنوز قصه‌هایی را به یاد دارم که شب‌ها با صدای مادرم گوش می‌دادم. خانواده من اهل خواندن کتاب هستند و این باعث شد اول به خواندن کتاب و بعد به نوشتن علاقه‌مند شوم.

● چ‌نوع نوشتن را بیشتر دوست داری؟  
به نوشتن داستان‌های کوتاه علاقه زیادی دارم و بیشتر خواستار لحن طنز در داستان‌هایم هستم. طنز می‌تواند حتی در تلخ‌ترین لحظه‌ها تبسم بر لب خوانندگان بنشاند.

● چه چیزهایی در علاقه‌مند کردن تو به نوشتن مؤثر بوده‌اند؟  
پدر من علاقه زیادی به شاهنامه داشت و داستان‌های شاهنامه را به زبان ساده برای ما روایت می‌کرد. هنوز قصه‌هایی را به یاد دارم که شب‌ها با صدای مادرم گوش می‌دادم. خانواده من اهل خواندن کتاب هستند و این باعث شد اول به خواندن کتاب و بعد به نوشتن علاقه‌مند شوم.



## فارساغت



بارها! روح محتاج و آلوده‌ام را بر دوش گرفته‌ام و آورده‌ام تا در چشمه‌های مهربانی تو از هرچه نیاز است، رها کنم. آمده‌ام تا از کلمه‌هایی که می‌شناسم، تنها به نام تو قناعت کنم و لب بدویم از هر واژه‌ای که مرا از تو دور کرده است... ای خدای هر لحظه در انتظار بازگشت من! دهانم تلخ گشته از صدا زدن غیر تو و چشم خواهش بستان به دستی که خود گدای خانه شماس! شیرین کن به لبخندی و اشاره‌ای، که تو شاه منی و من گدای توام.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَلْخَصْتُ بِإِنْفَاعِي إِلَيْكَ  
وَ أَقْبَلْتُ بِكَفِّي عَلَيْكَ  
وَ صَرَفْتُ وَجْهِي عَمَّنْ يَخْتَاجُ إِلَيَّ  
وَ قَلْبِي مَسْأَلِي عَمَّنْ لَمْ يَسْتَعْنِ عَنِّي  
فَطَبِّحْ  
وَ رَأَيْتُ أَنَّ طَلَبَ الْمُخْتِاجِ إِلَيَّ الْمُخْتِاجُ سَفَهُ  
مِنْ رَأْيِهِ وَ ضَلَّةٌ مِنْ عَقْلِهِ.

خدایا همانا که من، به بریدنم از غیر و به پیوستنم به تو، دل را پیراسته‌ام، و سراپا به‌سوی تو رو آورده‌ام، و از کسی که خود به عطای تو محتاج است، روی بر تافته‌ام، و دست مسألت از جانب آنکه خود از فضل تو بی‌نیاز نیست، گردانده‌ام، و دانسته‌ام که خواهش محتاج از محتاج دیگر، دلیل سفاقت رأی و کمراهی عقل اوست.

فرازه ۱-۵ دای ۲۸ صفحه سجاده  
برداشت و الهام آزاد  
از اسماعیل فیروزی

### به فرزندان خود تفاوت اموال عمومی و اموال شخصی را آموزش بدهید...

مسافرای محترم پیاده‌شن!  
یه از خدا بی‌خبری  
فرمون اتوبوسو کند برد!!

مورد داشتیم استاد به شاگردش می‌گه:  
گرچه به انگلیسی چی می‌شه؟ می‌گه: کت  
- بچه‌گره چی؟  
- نیم‌کت  
- جا و مکان گره‌ها؟  
- جاکت  
- به پای گره‌ها چی می‌کن؟  
- پاکت  
می‌کن استاد الان تو سی‌یو داره صدای گره‌ها در میاره

شخصی نزد پادشاهی رفت و گفت هنری دارم.  
پادشاه گفت هنرت چیست؟  
گفت نشانه‌گیری من خوب است. من سوزن را از فاصله چندمتری به هدف می‌زنم و پار دوم و سوم می‌توانم به همان هدف نشانه‌گیری کنم. پادشاه تا هنر او را دید، گفت صد دینار برای هنرنمایی او بدهید و صد تازیانه هم به او بزنید!  
هنرمند با تعجب پرسید چرا دستور تازیانه؟  
پادشاه گفت برای اینکه عمرت را این چنین هدر ندهی...

دیشب آنقدر خوابیدم که ساعت ده و نیم صبح رختخوابم به تکونی بهم داد و گفت داداش آگه اشکال نداره برو رو کاناپه بخواب من هم به استراحت بکنم

## تپیل‌خان  
یه بار تن ماهی رو یه ساعت جوشوندم، ماهیه از قوطی اومد بیرون گفت داداش باور کن سالمیم، گاز رو خاموشش کن.

## خوشمزه‌خان  
تو قطب از یخچال به‌عنوان کمد استفاده می‌کنی...

## خوشمزه‌خان  
همه وقتی سرشون خلوت می‌شه یاد من می‌افتن. مگه من دکتر کاشت مو هستم؟

## آقای همساده  
آگه بی‌خوابی دارید، اسطخودوس و زعفرون رو بریزین توی آب گرم، بریزید توی سطل زباله! پول خوبه، پول...

## استاد بزرگ  
جایی برای خندیدن، شاد بودن و حرف‌های خوشمزه زدن است.